18 ago 2026

WOK LORETO 28 CM
TRAMONTINA
• ANTIADHERENTE STARFLON MAX •
• 3.3 LT •
S/ 120
ADQUIÉRELO EN KIOSCOS
GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES
CÓD.: 20009629
STOCK:144 UDS

el Popular

Martes, 18 de agosto del 2026 | Año 41 | Nº 15.362 — Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

PÁGINA 5

LLUVIA INUNDÓ VARIOS DISTRITOS Y PRESIDENTA RECONOCE QUE "LO PEOR ESTÁ POR VENIR"

DILUVIO EN LIMA PONE EN JAQUE A KEIKO

- Numerosas familias resultaron afectadas y bus quedó atrapado en bypass anegado.
- Senamhi advierte que lluvias continuarán a causa de DANA Aníbal y Fenómeno El Niño.

MATA A HIJITOS

- Mal padre se los llevó el Día del Niño, les dio veneno y dejo cuerpos dentro de miniván. PÁG. 2

FUERA DE TELETÓN

- Sacan de conducción a Ethel Pozo y Gisela daría paso al costado. PÁG. 8

Los gustitos caseros saben mejor

COLECCIONABLE

Postres y dulces

Descubre recetas de postres y dulces fáciles de preparar y perfectas para cualquier momento. Tambien encuentra datos, curiosidades y retos para toda la familia.

Colecciona tus láminas todos los días

el Popular

Compartido gratuitamente por o$qvitäR

PADRE ENVENENÓ A SUS DOS HIJOS EN EL DÍA DEL NIÑO

No tiene perdón de Dios

✚ Filicida discutió con ex pareja y madre de los menores el sábado y se los llevó a pasear. ✚ El domingo encontraron el cuerpo de los infantes, junto a un sobre de veneno para ratas, dentro de carro.

BERNARDINO CCANASI DEJÓ LOS CUERPOS DE SUS PROPIOS HIJOS DENTRO DE MINIVÁN, EN ILO.

MOQUEGUA. La terrible muerte de dos niños ha dejado conmocionada la región. Todo apunta a que el propio padre de los inocentes les habría quitado la vida haciéndoles ingerir un potente veneno para ratas. Los cuerpos de los hermanitos, de 9 y 1 año y diez meses, fueron encontrados dentro de una miniván abandonada en el kilómetro 112 de la Costanera Sur en la playa Costa Negra, en Ilo. La madre había denunciado la desaparición de los menores y acusó directamente a su ex pareja y padre de los pequeños, Bernardino Ccanasi Cuti (40), como responsable. Se conoció que el hombre se llevó a los niños el sábado, luego de una agria discusión con la mujer.

Los cadáveres de los niños fueron llevados a la morgue de la ciudad para la necropsia de ley.

LOS CUEPROS DE LOS MENORES CUBIERTOS CON FRAZADAS DENTRO DE LA MINIVÁN Y EL SOBRE DE VENENO.

BERNARDINO CCANASSI CUTI.

SUJETO INUBICABLE

Luego de varias horas de búsqueda, ayer en la mañana la policía ubicó el vehículo donde estaban los cuerpos de los niños tapados con una frazada, al costado del asiento del piloto.

Asimismo, en el piso del vehículo se encontraron bolsas de veneno para ratas, por lo que presume que los menores habrían sido envenenados. Las huellas encontradas en la zona indican que el padre habría escapado hacia un terreno escarpado y de difícil acceso.

La necropsia de ley determinará las causas exactas de la muerte de los menores. La madre de los niños reportó que siempre tuvo problemas con el padre de sus hijos.

El sábado habían discutido y luego él salió con los menores, con quienes dijo iba a disfrutar el Día del Niño.

Como no regresaba con sus hijos y luego de llamarlo a su teléfono celular y no encontrar respuesta, denunció a la policía. Los agentes del orden iniciaron un despliegue para dar con el paradero del sujeto con drones, pero hasta el momento no se ubica al sujeto.

La Policía sospecha que Bernardino Ccanasi estaría buscando llegar a la frontera con Chile para escapar tras la macabra muerte de sus dos hijos.

HALLAN SU CUERPO EN BASURAL

Queman a mujer

MACRABRO HECHO OCURRIÓ EN EL DISTRITO DE LA VICTORIA.

Vecinos de La Victoria encontraron el cuerpo calcinado de una mujer en un tacho de basura la noche del domingo; inmediatamente llamaron a la policía, que confirmó que el cadáver recién había sido quemado. Según el parte oficial, el agente llegó al pasaje Margarita Vargas con Avenida Báuzate y Meza, y junto a los vecinos apagó el fuego con extintores y se verificó el cuerpo ubicado en cúbito dorsal. La cabeza de la víctima tenía un paño negro y un vestido negro, además de ese mismo color. Las cámaras de seguridad de la municipalidad serán claves para dar con los responsables. Se especula que habrían traído el cuerpo de otro lado para ponerlo en la basura; tampoco se descarta que haya sido ultimada y le prendieron fuego ahí mismo.

CHOFER FALLECIÓ TRAS VOLCAR SU VEHÍCULO

Tragedia en Pasamayo

CHOFER PERDIÓ CONTROL DE SU UNIDAD Y OCASIONÓ SU PROPIA MUERTE.

Un conductor murió el domingo luego de que la camioneta que manejaba se despistó a la altura del kilómetro 56,5 de la variante de Pasamayo. Se conoció que en una curva el piloto perdió el control y su unidad dio varias vueltas de campana.

La víctima fue identificada como Hilmar Falcón Cerna, de aproximadamente 45 años. Tras el accidente, su cuerpo quedó junto al vehículo marca Honda que conducía, el cual dio vueltas de campana y finalmente quedó en la vía contraria, lo que originó gran tráfico.

el Popular
MARTES, 18 DE AGOSTO DEL 2026
Año 41 | Nº 15.362
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.
Todos los derechos reservados. Hecho el depósito legal Nº 15101 195-1415 en la Biblioteca Nacional del Perú.

LA MASACRÓ EN SU CASA Y AMENAZÓ CON ARMA DE FUEGO FRENTE A HIJOS

Hija de alcalde denuncia a esposo de intentar matarla

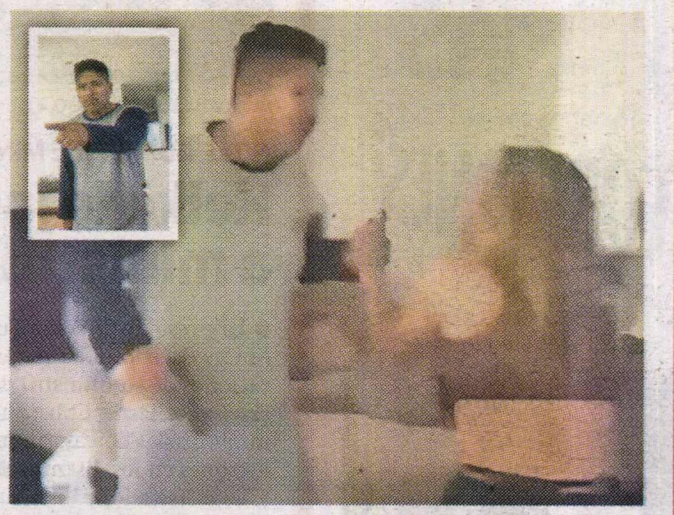
✚ Mujer dice que desconocidos la vigilan y prendieron fuego a su camioneta.

Un calvario atraviesa Katherine La Rosa, hija del alcalde del Rímac, Néstor La Rosa, que denunció a su esposo, Giancarlos Fierro Román, cansados de sus maltratos, humillaciones y porque intentó asesinarla

La denunciante presentó como prueba un video grabado en noviembre del año pasado en el que se observa la agresión en su contra. Según las imágenes, Fierro Román golpea y lanza al suelo a Katherine, para luego rastrillar un arma de fuego y le apunta en la cabeza.

Lo más indignante de la agresión fue que este hecho de violencia ocurrió delante de los hijos de la pareja y de la suegra del agresor, quien pedía guardar el arma durante el hecho de violencia.

Según la denuncia, la mujer decidió separarse del denunciado tras este episodio violento registrado en su vivienda. La denunciante señaló que, pese a las medidas dictadas contra el agresor, continúa sufriendo constantes actos de violencia por parte del padre de sus hijos.



KATHERINE LA ROSA ACUSA DE AGRESIÓN A FIERRO ROMÁN.

Pide garantías

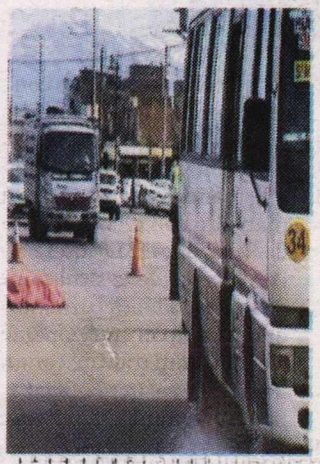
La Rosa solicitó garantías para su vida y de su familia ante el incremento de los actos de violencia, ya que su seguridad y de sus hijos es vulnerable, pues teme lo peor.

OTRA VEZ

La última agresión a Katherine La Rosa ocurrió el último domingo mientras se encontraba almorzando.

Sujetos echaron combustible a su camioneta y le prendieron fuego, para luego escapar sin rumbo conocido.

"Vendedoras del mercado echaron agua a mi carro y evitaron que pase una desgracia. Yo me di cuenta que me seguían en la ruta, pero nunca pensé que atentarían con tra mí", dijo muy asustada Katherine La Rosa.



CAYÓ DE UNIDAD Y FUE ATROPELLADA.

ERA ESTUDIANTE Y SU PRIMER DÍA DE TRABAJO

Cobradora pierde la vida

Una joven universitaria perdió la vida de manera trágica tras caer accidentalmente de una cúster de transporte público en movimiento, la cual terminó arrollándola. Ocurrió a la altura del paradero Centro Bellavista, en la jurisdicción del distrito de San Agustín de Cajas, en Huancayo.

La víctima fue identificada como Cinthia Elsa Llacua Huerta (22), quien cursa estudios de Educación. Según revelaron los testigos, la joven recién había iniciado la labor de cobradora para generar ingresos económicos y apoyarse con sus estudios.

De acuerdo a testigos, Huerta perdió el equilibrio cuando la unidad retomó la marcha tras salir del paradero. Al caer sobre la vía, la llanta posterior derecha del vehículo le pasó por encima.

EN CORTO

ALBERGUE DEL TERROR EN EL CALLAO

Un reportaje de Panorama reveló el trato inhumano que reciben niños y adolescentes internados en el Centro de Acogimiento Ángela Ramos del Inabif, en el Callao. Una de las imágenes muestra a una adolescente de 13 años con los pies y las manos sujetados a una silla, recostada en el suelo y con la cabeza cubierta con una prenda. La imagen ha generado indignación de los familiares de los menores.

CAE SOSPECHOSO DE ATAQUE CONTRA ARMONÍA 10

La policía capturó a Jhon Durán Zenobio (18) implicado en el atentado a balazos contra la agrupación musical Armonía 10. El operativo policial se ejecutó en una habitación de hotel ubicada en Manchay, donde el sujeto permanecía escondido desde hacía más de un mes. Las autoridades señalan que el detenido habría actuado como uno de los atacantes que dispararon contra la banda en la misma zona.

A LA BANDA SE LE ACABÓ LOS DÍAS DE SUS FECHORIAS EN LURÍN.

ROBABAN AL PASO EN MOTOTAXI EN LURÍN

Menor integraba banda de delincuentes

La policía detuvo a una banda de delincuentes que a bordo un mototaxi perpetraba robos al paso en el distrito de Lurín, arrebatando celulares y billeteras a distraídos transeuntes de la zona.

Fue gracias al llamado de los vecinos de Tablada de Lurín, quienes advirtieron a la policía que estos sujetos causaban el pánico en dicha jurisdicción. Fue así que rápidamente se realizó un operativo e intervinieron el mototaxi, donde estaban dos adultos y un menor de edad.

Jorge Ramírez Sánchez, Jefferson Induraca Paquillaurti y la menor de nombre Sayumi, fueron detenidos por la policía.

ROBARON A TRANSEUNTE.

En su poder tenían dos celulares de alta gama. Uno de ellos le pertenece a Yoselin Huanca Merino, que había realizado la denuncia por robo. Además, a los delincuentes se les incautó un arma de fuego, con la cual amenazaba a sus víctimas para que entreguen sus pertenencias.

LES ENCONTRARON 1500 KETES EN COMAS

Caen vendiendo droga

Cansados por la proliferación de gente de mal vivir, los vecinos llamaron a la policía, cuyos efectivos intervinieron un domicilio en Comas y detuvieron a sujetos que vendían droga en la vía pública.

Los agentes llegaron hasta el jirón San Luis, donde detuvieron en flagrancia a Edwin Ramírez Rivera y Sair Ramírez López quienes formarían la banda Los cuernavacas del norte.

Estos sujetos tenían en su poder 1500 envoltorios tipo kete, que contenían pasta básica de cocaína. Además tenían en una bolsa 500 de marihuana. Asimismo, dos armas de fuego, tres municiones sin percutar y 60 soles en efectivo.

TENÍAN DROGA Y ARMAS.

DESDE QUE KEIKO FUJIMORI ASUMIÓ EL GOBIERNO CIFRAS DE CRÍMENES NO BAJAN

En 18 días hubo 105 asesinatos

✚ El 77,5% de homicidios en nuevo gobierno fueron cometidos por arma de fuego.

No para la violencia. En los primeros 18 días de gobierno de Keiko Fujimori se estima de seis asesinatos diarios, según cifras del SINADEF, y 77.5% de homicidios causados por Proyectil de Arma de Fuego (PAF), siendo este el promedio más elevado registrado en las últimas nueve gestiones presidenciales.

Cabe mencionar que la Policía Nacional del Perú (PNP) canceló, sin reprogramación, la presentación de resultados agendada para el 16 de agosto último. Al inicio se cambió el horario hasta en dos ocasiones, pero esto no ocurrió.

En la conferencia en el local del Escuadrón Verde, en Cercado de Lima, se iba a contar con la presencia del comandante general de la PNP, Oscar Arriola Delgado, y el jefe de la Región Policial Lima Centro, el general PNP Jorge Luis Castillo Vargas.

A pesar que la PNP y el Mininter hayan decidido no presentar los resultados obtenidos hasta la quincena de agosto, se da cuando las cifras actualizadas del Sistema Informático Nacional de Defunciones (SINADEF) reportan 102 homicidios desde el 28 de julio al 14 de agosto; de acuerdo con el reporte realizado por el analista de datos, Juan Carbajal.

SUBE PROMEDIO DE HOMICIDIOS CON ARMA DE FUEGO, EN MEDIO DE TENSIÓN DEL GOBIERNO CON LA PNP.

Presidenta pide paciencia

La presidenta Keiko Fujimori pidió hace un semana paciencia para apreciar los logros de la estrategia de la lucha contra la criminalidad que implementa su gobierno, aunque remarcó que no se pueden ofrecer resultados en tan solo dos semanas de gestión.

CON ARMAS DE FUEGO

De ese total de muertes, 79 fueron causados por proyectil de arma de fuego (PAF), lo que representa una tendencia de 77.5%, la más alta de las últimas nueve gestiones presidenciales contando desde Pedro Pablo Kuczynski (PPK) hasta Keiko Fujimori.

El mandato de PPK reportó en total 841 homicidios, de los cuales 379 (45.1%) fueron por PAF. Martín Vizcarra cerró su gestión con 2762 asesinatos, siendo 1349 por PAF (48.8%).

Sobre el total de homicidios, Carbajal mencionó que desde que Fujimori asumió el Ejecutivo (28 de julio) hasta el 14 de agosto se han reportado 102 homicidios.

Los lugares con más casos son, Lima (34), La Libertad (12), Callao (8), Piura (7), Tumbes (6), Cusco e Ica, ambos con 5. La cifra total podría variar, pues conforme el sistema actualice la base de datos, incluso los registros pendientes de días anteriores se van actualizando.

MINISTRO DE ECONOMÍA DIJO QUE LLUVIAS NO ERAN PARA TANTO.

NO LE GUSTÓ QUE MINIMIZARÁ LLUVIAS

Keiko le jala las orejas a ministro Elmer Cuba

La presidenta Keiko Fujimori cuestionó las declaraciones de su ministro de Economía, Elmer Cuba, que minimizó las lluvias e inundaciones en los distritos de Villa El Salvador y Villa María del Triunfo que ocurrió el domingo en la tarde.

"Yo creo que el ministro de Economía no está viendo la magnitud de los daños, de las pérdidas y del dolor de las familias que están teniendo esta tristeza tan grande porque, en muchos casos, han perdido todo. Mi solidaridad con ellos", comentó Keiko Fujimori.

Posteriormente, el titular de Economía y Finanzas pidió disculpas a los ciudadanos que se sintieron ofendidos por sus declaraciones, las que calificó como algo poco feliz.

LUIS GALARRETA SUGIRIÓ IR A PARLAMENTO EL JUEVES VENIDERO.

GALARRETA PARA EXPONER POLÍTICA DEL GOBIERNO

Pide ir a parlamento

El presidente del Consejo de Ministros, Luis Galarreta Velarde, pidió ayer ser convocado a una sesión del Pleno de la Cámara de Diputados con el objetivo de exponer y debatir la política general del Gobierno y las principales medidas que busca ejecutar a corto plazo.

A través de un oficio remitido al presidente de la Mesa Directiva de la Cámara de Diputados, Óscar de Jesús Reto Otero (Buen Gobierno), el titular de la PCM señala que realiza el pedido en cumplimiento de lo dispuesto por el artículo 130 de la Constitución Política del Perú.

En ese sentido, Luis Galarreta propuso al parlamento que la sesión se lleve a cabo el jueves 20 de agosto, a las 10:00 am.

EMBAJADA DE RUSIA SOBRE PERUANOS EN GUERRA

Sabían de los riesgos

ACLARAN QUE FIRMARON CONTRATO PARA IR A GUERRA CON UCRANIA.

Ante las denuncias de peruanos de haber sido llevados con engaños para trabajar y terminaron en el frente de batalla contra Ucrania, la Embajada de Rusia en Lima afirmó que todos los ciudadanos peruanos que firmaron contratos con el Ministerio de Defensa de la Federación de Rusia para participar en la Operación Militar Especial sabían de la guerra. Frente a ello, la embajada señaló que todos los que firmaron dichos contratos eran capaces y conscientes de las condiciones y riesgos. Indicó, asimismo, que mantiene contacto permanente con el Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú acerca de la situación de los ciudadanos peruanos que participan en la Operación Militar Especial, como llaman de manera oficial a la guerra con Ucrania, iniciada tras la invasión de ese país en febrero de 2022.

INUNDACIÓN EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO TRAS LLUVIAS POR DANA Y EL NIÑO

Bus de transporte público termina sumergido en bypass

✚ Tres mercados se inundaron y 150 puestos resultaron afectados.

BUS DE TRANSPORTE PÚBLICO TERMINÓ CASI SUMERGIDO TRAS INUNDACIÓN EN BYPASS.

Un bus de transporte público, que cubre la ruta desde Barranco hasta Villa María del Triunfo, quedó casi completament sumergido tras quedar atrapado entre las aguas dentro del bypass ubicado cerca del Óvalo Nueva Esperanza tras las intensas lloviznas registradas el último domingo, en Lima.

El incidente obligó al conductor a abandonar la unidad para buscar auxilio y contactar a los propietarios, mientras el nivel del agua continuaba ascendiendo debido a la acumulación en la infraestructura vial.

El vehículo se encuentra varado en medio del bypass, el cual ha sido clausurado para el tránsito por la Policía Nacional. La dueña del bus manifestó su preocupación por los daños mecánicos que el agua estancada causará al bus, y aseguró que la unidad representa el principal sustento para su familia.

ANIEGO AFECTA TRES MERCADOS Y DEJA CERCA DE 150 COMERCIANTES DAMNIFICADOS

Perdieron su mercadería

Los comerciantes señalaron que productos de primera necesidad, como arroz, azúcar y harina, quedaron contaminados por las aguas servidas y ya no podrán ser comercializados.

MÁS DAMNIFICADOS

Las intensas lloviznas como consecuencia de la llegada de la DANA Aníbal provocaron un grave aniego en Chorrillos, donde tres mercados resultaron inundados con aguas servidas y alrededor de 150 comerciantes quedaron damnificados.

La emergencia afectó a los mercados Los Gorriones, San Martín de Porres y San Pablo, luego de que ocurriera un colapso del sistema de desagüe en la zona de las avenidas Guardia Civil y El Sol.

Debido a la pendiente del sector, el agua avanzó hasta el pasaje Los Gorriones e ingresó a los establecimientos comerciales.

EL NIÑO

La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) elevó su pronóstico y advierte que Fenómeno El Niño podría alcanzar una intensidad muy fuerte este año.

Con más del 90 % de probabilidad de ocurrencia, el Perú podría enfrentar más calor, lluvias mucho más intensas en el norte y cambios marcados en el clima de otras regiones.

EN CORTO

MINISTRO DICE QUE OBRAS NO ESTARÁN LISTAS

El ministro de Desarrollo Agrario, Marco Vinelli, admitió que el Gobierno pasó de la prevención a la preparación ante el fenómeno de El Niño, mientras acelera obras, refugios y compras de emergencia que estarían listas en noviembre. "No se ha hecho nada en los últimos años respecto a cómo arreglar la ciudad. No serán labores completas, porque no tenemos el tiempo y el presupuesto", advirtió.

DANA ANÍBAL Y EL NIÑO SEGUIRÁN CON SU FURIA

La meteoróloga del Senamhi, Angie Flores, indicó que las precipitaciones en Lima Sur son producto del fenómeno conocido como DANA Aníbal y que afectan Lima y gran parte la sierra. Asimismo, se recuerdan que los especialistas han advertido que El Niño cada vez aparecerá con mayor fuerza hacia el final de año, lo que hace temer que el país pueda terminar en desgracias.

EN ZONA DE LIMA SUR

22 colegios afectados por fuertes lluvias

SE SUSPENDIERON LAS CLASES, QUE HOY DEBEN DE REANUDARSE.

Las intensas lluvias registradas durante el último domingo en distintos sectores de Lima Sur tiene afectadas a varias zonas del sector.

Ante este escenario, 22 colegios fueron identificados como puntos críticos por la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM) y se suspendieron las clases, debido a las condiciones generadas por las precipitaciones.

Equipos técnicos del Ministerio de Educación (Minedu) y la DRELM se desplazaron hacia los locales educativos afectados para evaluar su situación y determinar las medidas necesarias antes del desarrollo de las actividades presenciales.

Cabe precisar que entre los colegios inspeccionados se encuentra la IE 7092 Juan Pablo II, ubicada en Villa El Salvador, donde estudian 432 alumnos de los niveles inicial y primaria.

PRESIDENTA FUJIMORI ALERTA LO QUE SE VIENE

"Terrible será cuando lleguen lluvias por El Niño"

Keiko Fujimori estuvo ayer en Villa El Salvador, cuyas calles resultaron inundadas debido a las intensas lluvias ocurridas el fin de semana, ante ello, advirtió que estos problemas se agravarían con la llegada de futuras precipitaciones por el fenómeno de El Niño.

"Terrible la situación. Imagínense lo terrible que será cuando lleguen las lluvias por el fenómeno de El Niño", señaló.

Además, Fujimori indicó que mantuvo conversaciones con el primer ministro y adelantó que su administración oficializará la declaratoria de emergencia para los distritos y regiones afectados por las lluvias. "He hablado también con el primer ministro. Vamos a tener que declarar en estado de emergencia los distritos y las regiones que se van a ver afectados", añadió. Durante su recorrido por las zonas inundadas, Fujimori recibió reclamos de la comunidad.

KEIKO FUJIMORI ESTUVO EN VES.

GUERRA EN EL MEDIO ORIENTE

Trump le exige a Irán que se rinda o sufrirá consecuencias

✚ Presidente de EE.UU. advierte a Omán que será atacado si se une a Teherán.

LA CHISPA DE LA GUERRA EN EL MEDIO ORIENTE PODRÍA PRENDERSE NUEVAMENTE.

WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, instó a Irán a "levantar la bandera blanca de rendición" y confirmó, en una entrevista con Fox News, la existencia de un canal de comunicación directo con la Guardia Revolucionaria (IRGC) iraní que evita a los mediadores y a los funcionarios políticos de Teherán.

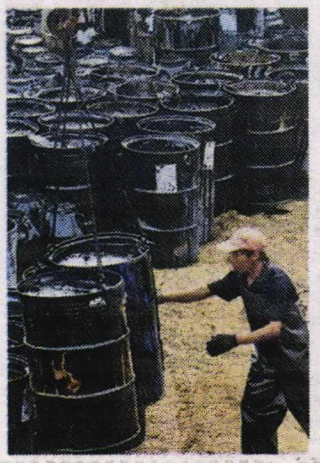
La confirmación llegó el mismo día en que expiró, sin acuerdo, el plazo de 60 días fijado por el Memorando de Entendimiento firmado en junio para poner fin a la guerra y alcanzar un pacto sobre el programa nuclear iraní.

Sin embargo, Trump aseguró que todavía hay tiempo para la paz y reiteró su exigencia central en Truth Social.

"El objetivo número uno es, y siempre será, que Irán no pueda tener, de ninguna manera, forma o modo, un arma nuclear", comentó.

Peligro de bombardeo

Trump también emitió una advertencia inusual a Omán, país que participa en las negociaciones sobre el estrecho de Ormuz. "Si Omán se interpone, los vamos a bombardear", dijo.



BARRIL PASA LOS 90 DÓLARES.

ANTE TENSIÓN ENTRE EE.UU. E IRÁN

Sube precio de petróleo

WASHINGTON. Los precios del petróleo subieron el lunes en reacción a las nuevas señales de tensión entre Washington y Teherán, y por las dificultades del mercado para estimar la escala de exportaciones desde el Golfo.

El precio del barril de Brent del mar del Norte, para entrega en octubre, aumentó un 2,66% hasta 90,87 dólares.

El barril de la referencia estadounidense West Texas Intermediate (WTI), para entrega en septiembre, ganó un 2,55% hasta 84,50 dólares.

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, amenazó con bombardear Omán si "interfiere" en un acuerdo sobre el estrecho de Ormuz. Mascate y Teherán llevan semanas discutiendo sin Washington respecto al estratégico paso marítimo.

EN CORTO

VIAJA EN PLENA EMERGENCIA POR TERREMOTO

BOGOTÁ. Una polémica sacude al Gobierno de Colombia luego que se conociera de una escapada turística del ministro de Vivienda en plena emergencia por el terremoto de magnitud 7,4 que sacudió al país. La representante a la Cámara Cathy Juvinao, del partido Alianza Verde, publicó una imagen de Jaime Andrés Beltrán, titular de la cartera, en un balneario.

350 TRABAJADORES HUMANITARIOS ASESINADOS

NUEVA YORK. El número de trabajadores humanitarios asesinados en 2025 asciende a 350, de los cuales 186 murieron en Gaza y 71 en Sudán, lamentó la Oficina de las Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios (OCHA). También se informó que desde comienzos de 2026, otros 82 han sido asesinados, 97 heridos y 39 secuestrados en todo el mundo.

ENTRE ELLOS, 18 NIÑOS, EN LAGO DE ZIMBABWE

Al menos 72 pasajeros mueren tras volcar ferri

TRANSBORDADOR TENÍA VARIOS AÑOS DE ANTIGUEDAD Y ESTABA SOBRECARGADO.

HARARE. Al menos 72 personas, entre ellas 18 niños, murieron después de que un transbordador sobrecargado volcara en el lago Kariba, en Zimbabwe, informó la Policía, tras la recuperación de nuevos cuerpos.

El accidente ocurrió cuando la embarcación volcó debido al fuerte oleaje. Desde entonces, los equipos de rescate han recuperado otros 26 cuerpos, elevando a 72 el número de víctimas mortales.

El transbordador, de varios años de antigüedad, cubría la ruta entre la localidad de Kariba y comunidades rurales y pesqueras del noroeste de Zimbabwe, una zona donde las carreteras se encuentran deterioradas y el transporte público es limitado.

Además, las autoridades todavía no han determinado con precisión cuántas personas viajaban a bordo ni cuántas permanecen desaparecidas.

ESTÁN ALOJADOS EN CARPAS IMPROVISADAS

13 mil desplazados tras terremoto en Indonesia

MBAY. Miles de desplazados por el potente terremoto en el este de Indonesia aguardan la llegada de ayuda, mientras siguen durmiendo en carpas frente a escuelas, estaciones policiales y oficinas del gobierno.

El número de personas que no pueden volver a sus casas subió a 12.800 en varias localidades de la isla de Flores, indicó Berton Suar Pelita Panjaitan, portavoz de la agencia nacional de desastres de Indonesia BNPB.

Varios residentes de la pequeña localidad de Mbay, cerca del epicentro, se hallan acampados en carpas improvisadas que levantaron con lonas y varas.

RECLAMAN POR MAYOR AYUDA.

Muchos habitantes de Flores durmieron a la intemperie por segunda noche consecutiva por miedo a volver a casa después de que 1.600 réplicas azotaran la zona afectada.

MAGDYEL UGAZ

SE SIGUE LUCIENDO CON SERGIO GEORGE

✚ La actriz y el productor musical fueron vistos juntos en el concierto de Niche en el Gran Teatro Nacional.

Omar Lozano

¡Encienden las alarmas! Magdyel Ugaz y Sergio George volvieron a aparecer juntos en público, esta vez en el concierto del Grupo Niche realizado en el Gran Teatro Nacional de Lima.

Las imágenes de ambos entre el público fueron difundidas por el portal Instarándula, cuyo usuarios los identificaron en el recinto durante la primera fecha del espectáculo.

Incluso, la actriz fue más allá y publicó en su cuenta oficial de Instagram una historia con un video de George al teclado en el escenario, con etiquetas al grupo y al productor, y acompañada de emojis con ojos de corazones.

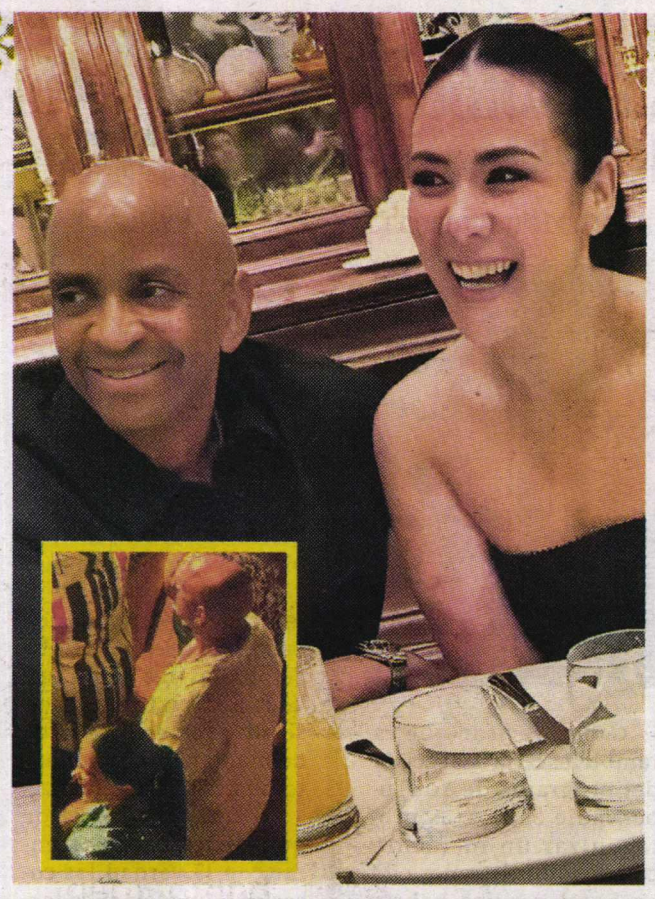
La artista grabó el momento en que Sergio interpretaba junto a la agrupación colombiana la canción Sin sentimientos, y acompañó el registro con tres emojis de corazón rojo, tres de aplausos y uno de carita enamorada con ojos de corazones para la mención al productor.

RUMORES AUMENTAN

El gesto de Magdyel hacia Sergio reavivó de inmediato en redes sociales las especulaciones sobre el vínculo entre ambos, semanas después de que el propio George confirmara públicamente que están "conociéndose".

Las fotografías muestran a Ugaz y George sentados entre el público, en una fila de butacas, con la iluminaria del escenario al fondo.

"Recién lo estoy conociendo. Yo me crucé con él hace unos meses, he conversado con él. Ha sido parte de mi infancia, de mi niñez, Sergio", afirmó la actriz hace algunas semanas sobre su vínculo con el ex manager de la salsera Yahaira Plasencia.



¿Amor real o armani?

Tras la especulaciones sobre un posible romance entre Magdyel Ugaz y Sergio George, los usuarios en el ciberespacio todavía cuestionan algún vínculo sentimental entre ambos, por lo que muchos aseguran que todo sería un 'armani'.

ANGIE JIBAJA

FUE CAPTADA EN ZONA ROJA DE LA VICTORIA

✚ Magaly TV mostró imagen de modelo 'fumando'.

¡En el ojo de la tormenta! Angie Jibaja fue captada en una zona peligrosa del distrito de la Victoria, 'fumando y departiendo con gente de malvivir', según un adelanto del programa de espectáculos Magaly Tv, La Firme.

En las imágenes se puede ver a La chica de los tatuajes y su pareja de nacionalidad chilena en una concurrida calle que sería de La Victoria, regún revela el programa conducido por Magaly Medina.

Cabe precisar que la también actriz fue sacada del programa de YouTube Nadie Sabe, tras protagonizar un incidente con la administradora de un hotel, a quien habría agredido físicamente, por lo que teminó detenida en una comisaría.

Desde ese momento, varios de sus amigos reportaron que el paradero de la modelo era desconocido, generando la preocupación de su familia.

ONELIA MOLINA

REAPARECE JUNTO A KEVIN

✚ Pareja protagoniza tierno beso en boda.

La modelo Onelia Molina y el chico reality Kevin Díaz volvieron a demostrar que atraviesan una bonita etapa más que romántica, tras los rumores de una separación.

La pareja apareció junta en una celebración muy especial para la chica reality y sorprendió con una serie de imágenes en las que se les ve abrazados, felices y a los besos.

MÁS ENAMORADOS QUE NUNCA.

El momento fue compartido en redes sociales junto a un mensaje de celebración para los novios, dejando una nueva muestra de la cercanía que mantienen desde que hicieron oficial su relación.

ETHEL POZO

AMÉRICA TV LA SACA DE LA TELETÓN

✚ Le comunicaron que canal había decidido prescindir de su concurso.

✚ Gisela Valcárcel se solidarizaría con su hija y renunciaría al evento.

Omar Lozano

¿Vetada por América? Gisela Valcárcel hizo público su respaldo a Ethel Pozo luego de que su hija informara que no participará en la Teletón 2026. La Señito destacó la actitud de su hija frente a la adversidad y remarcó el valor de mantener la unión en torno a la causa solidaria.

"Hija, amo el valor que tienes para enfrentar con la verdad las cosas que pueden suceder, cosas como estas, más allá de llevarnos al enfrentamiento, nos siguen uniendo a miles y miles de peruanos que necesitan ayuda. Teletón sigue vivo en nuestros corazones", expresó la rubia.

La situación ocurrió después que Ethel recibió una notificación de América TV a los organizadores del evento, en la que se señalaba que su presencia podría generar incomodidad entre algunos de los conductores de América Hoy.

"Esta decisión estaría relacionada con comentarios que habría realizado sobre ellos en mi programa de streaming y con la incomodidad que, según se me informó, generaría mi presencia entre algunos conductores de América Hoy", sostuvo la hija de Gisela Valcárcel.

NO PIDIÓ VETAR A ETHEL

En tanto, Janet Barboza emitió un comunicado en el que aseguró que no ha solicitado la exclusión de ninguna persona de la Teletón ni ha intervenido en decisiones sobre la presencia de otros participantes.

"Yo no he pedido, sugerido ni gestionado que ninguna persona sea retirada o deje de participar en la Teletón. Nunca he solicitado que se vete o excluya a nadie de un espacio de trabajo o de un evento, y tampoco tengo el poder ni la facultad para tomar decisiones de esa naturaleza", indicó.

Gisela le sigue los pasos

Ethel Pozo también anunció en su programa en YouTube que su mamá, Gisela Valcárcel, emitirá un comunicado para dar su posición sobre lo sucedido. En ese contexto, todo haría indicar que la rubia daría un paso al costado en solidaridad con su heredera.

"No estuve en ninguna conversación relacionada con la invitación".
Janet Barboza.

XIOMY KANASHIRO

CELEBRA CON FARFÁN

✚ Modelo cumple un año y medio como pareja con el ex pelotero.

PAREJA CELEBRA SU PRIMER AÑO Y MEDIO JUNTOS Y VAN POR MÁS.

¡Romance a prueba de balas! Dejando claro que su relación no es un amor de verano, Xiomy Kanashiro y Jefferson Farfán festejaron con una cena romántica su primer año y medio de relación.

La bailarina utilizó sus redes sociales para compartir algunas imágenes de su celebración juntos a la 'Foquita', que incluyo una salida noctuna y un amoroso detalle por parte del deportista a su amada.

"Una noche mágica. Feliz año y medio, mi Morchi", escribió la también influencer en su cuenta oficial de Instagram.

Por su parte, el ex pelotero y ahora youtuber reposteó la publicación de su actual parejas con varios corazoncitos, demostrando que su romance se encuentra en su mejor momento.

¿INDIRECTA A SU EX?

Como era de esperarse, los seguidores en el ciberespacio de la mediática pareja no dudaron en saludar su aniversario y también el buen momento en su romance.

Sin embargo, los detractores de Jefferson Farfán dejaron claro que esta muestra de afecto se debe a una respuesta a la publicación de su ex pareja, Darinka Ramírez, quien hace poco hizo público su compromiso en Chile con su actual novio..

¿El anillo para cuando?

Debido a la celebración, los usuarios le pidieron a Jefferson Farfán se ponga las pilas y se comprometa de una vez con Xiomy Kanashiro. Ver para creer.

HIJO DE PABLO ESCOBAR

POR PRIMERA VEZ EN LIMA

Por primera vez en el Perú, Juan Pablo Escobar, conocido como Sebastián Marroquín, llegará a Lima para presentar Una Historia para No Repetir.

Se trata de una conferencia internacional en la que contará, desde su propia experiencia, cómo fue crecer siendo hijo de Pablo Escobar y vivir desde adentro las consecuencias de una historia marcada por el poder, el dinero y el narcotráfico.

Además, su testimonio también cuestiona la imagen construida alrededor de Pablo Escobar por el cine y la televisión. La cita será el 7 de octubre en el Auditorio Alfonso Ugarte de San Isidro.

LLEGA A NUESTRO PAÍS.

Cuponidad

997 580 793

ENCUENTRA ESTA Y MÁS OFERTAS SOLO EN WWW.CUPONIDAD.PE

STOCK MÍNIMO DE 5 UNIDADES POR PRODUCTO / OFERTA VÁLIDA SOLO POR HOY O HASTA AGOTAR STOCK

VALERA RENUEVA POR TRES AÑOS CON LA 'U'

Los goles están asegurados

Buscará más títulos y llegar a las 100 dianas. Ya es el cuarto mejor anotador de la historia del club.

Dicho y hecho. Los rumores en el sentido de que Alex Valera podría dejar la 'U' y volver a jugar en el extranjero, de donde habría recibido ofertas, terminaron ayer por desvanecerse, cuando se conoció que el delantero decidió continuar vistiendo la camiseta crema en búsqueda de lograr más títulos y, de paso, llegar a los 100 goles o más y quedar inmortalizado en la historia de la institución.

"Alex Valera ya tiene todo, oleado y sacramentado, por 3 años más con Universitario. Aún no me entero de esas condiciones (aumento de sueldo). Había mostrado su deseo de continuar en la 'U', de seguir haciendo más historia y llegar a los 100 goles. Ya ha renovado 3 años más", aseguró el periodista Gustavo Peralta. Destacó que Universitario también ya está trabajando para extender los contratos de otras dos figuras del equipo.

En ese sentido mencionó a Andy Polo y Jairo Concha, quienes también podrían aceptar nuevo contrato por al menos dos años.

CASI 200 PARTIDOS

En el caso de Valera, desde que llegó a Universitario en 2021, ya ha disputado 183 partidos entre la Liga 1, Copa Libertadores y Copa Sudamericana, convirtiendo la impresionante suma de 84 goles y 23 asistencias. Hay que indicar, precisamente, que con su anotación ante FC Cajamarca en el triunfo por 3-2, el popular 'Nazario' se metió en el top 10 de máximos goleadores históricos de la institución crema.

En ese momento tiene igual cantidad de anotaciones que otro recordado delantero del equipo de Ate, como es, Piero Alva, y está a solo dos de uno aún más conocido, como es Juan José Oré.

Eso sí, está muy lejos de quien lidera esa tabla histórica, que no es otro que 'Lolo' Fernández, que con la crema hizo con 161 dianas.

Cueva defiende a Guerrero

Christian Cueva se puso como abogado de Paolo Guerrero, debido a que el delantero de Alianza Lima viene recibiendo críticas por su rendimiento en la Liga 1 del ex futbolista Reimond Manco. "Ya me está llegando al recontra... Quizás no fue un buen partido, pero antes del partido (con UTC) no dijeron que estos partidos no son para él. Tiene que pasar el partido para decir las cosas, ya está demás. Él sabe porque yo lo he llamado mil veces. No tengo nada contra él",manifestó de inicio en La parrilla del Loco, como se llama el podcats del tambien ex futbolista Juan Vargas. "Una vez lo encontré viajando a Huánuco y se puso la capucha y se fue, ya imagínate pues, se me chorreó", continuó. "Decir que Paolo no está para estos partidos, eso se dice antes. Paolo viene bien, el tipo se cuida, es un profesional, entonces pues. Esperas que pase un mal partido para decir que no son para él", protestó.

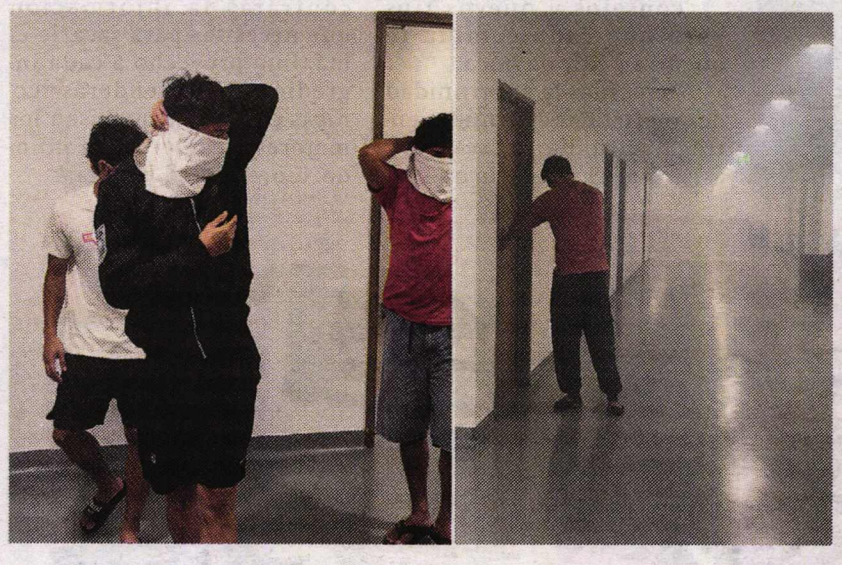
Cienciano viajó en busca de la clasificación

En busca de la felicidad. El plantel de Cienciano ya se encuentra en Rio de Janeiro, a donde viajó anoche para jugar el jueves, a las 7.30 pm., la revancha con Botafogo y asegurar su pase a los cuartos de final de la Copa Sudamericana, que en el choque de ida dejó bastante encaminada con el 6-1 con el que ganó en el estadio Garcilaso de la Vega, de Cusco. Sin embargo, nadie puede dar por sentado que la tarea ya está hecha, sobre todo porque el rival, esta vez, pondrá todos sus titulares, ya que en el primer cotejo puso un equipo mixto, y, además, jugará en su cancha y con su hinchada. El DT Horacio Melgarejo confía que su equipo sabrá estar a la altura y que se terminará de apuntar en la siguiente fase de la Copa Sudamericana, que el cuadro rojo, con Freddy Ternero como entrenador, conquistó en 2003 y ahora quiere repetir.

FUMIGAN LOCAL CON DEPORTISTAS AL INTERIOR

Cámara de gas en Videna

Varios urgieron atención médica e IPD culpa a empresa externa.



DEPORTISTAS RESULTARON AFECTADOS POR FUMIGACIÓN EN LA VIDENA.

El domingo pudo ocurrir una tragedia en la Videna, en San Luis. La entrenadora de judo, Yuliana Bolívar, denunció una presunta negligencia de los encargados del local que administra el Instituto Peruano del Deporte, puesto que ejecutaron una fumigación en los ambientes donde se encontraban alojados deportistas que se preparaban para una competencia.

Bolívar dijo que los entrenadores y atletas no recibieron información previa y menos advertencia sobre la fumigación, ya que si hubiera sucedido, habrían tomado sus precauciones.

Sin embargo, no estaban enterados de nada y para ellos era como un día normal, hasta cuando comenzaron a sentir la presencia de humo en las habitaciones.

Según Yuliana Bolívar, algunos deportistas tuvieron que recibir atención médica ante los síntomas de tos, sangrado y dificultades respiratorias.

Para colmo, entre tres y cuatro deportistas habrían quedado en duda para participar en la competencia debido a las afectaciones que presentaban.

"Ha sido una situación bastante complicada, muy negligente, muy deplorable. Realmente sí hubo afectados, porque la afectación no es solo física. Nosotros tuvimos chicos que tuvieron que ser atendidos por el equipo médico", indicó la entrenadora de judo.

"Esto ha roto una planificación que nosotros hacemos con anticipación, procurando que ellos estén bien", afirmó Bolívar.

Se supo, además, que los atletas mayores tuvieron que ayudar a los menores a evacuar de los ambientes fumigados.

Sobre el particular, el IPD zafó de su responsabilidad. El jefe de esa institución, Sergio Ludeña, dice de que se habría fumigado áreas que no se encontraban autorizadas, por lo cual señaló a la empresa contratada para el servicio.

Las Leonas, campeonas

RABAT. La selección femenina de fútbol de Camerún conquistó su primera Copa de África al golear 3-0 en la final a Malaui, la gran sorpresa de la competición, en Rabat. Las Leonas Indomables se llevaron un título inesperado contra Malaui, que alcanzó la final en su primera participación desde la creación del torneo en 1998.

Rodri llegó a Barcelona

BARCELONA. Rodri llegó a esta ciudad desde Manchester para firmar su contrato con el FC Barcelona hasta junio del 2030. El ex jugador del Manchester City dijo que con el cuadro azulgrana su máximo objetivo será "la Champions e ir a por todo lo que se ponga por delante".

TIENE DEUDAS CON SUS EX JUGADORES Y PODRÍA PERDER PUNTOS.

DEBE SUELDOS A EX JUGADORES

Boys no paga sus deudas

Luz roja. La Agremiación de Futbolistas Profesionales del Perú (SAFAP) hizo saber su protesta ante los reiterados incumplimientos de la administración de Sport Boys en referencia al pago de deudas pendientes con jugadores que defendieron al club en temporadas anteriores, lo que podría traer consecuencias graves para el equipo rosado en la Liga 1. "Las deudas pendientes corresponden a futbolistas que representaron al club en años anteriores y continúan esperando el pago por su trabajo", señaló la SAFAP. La entidad también dice que Boys tuvo facilidades para honrar sus deudas, sin embargo, sigue sin cancelar cuotas vencidas y tienen pendientes de pago. "Resulta inaceptable que, pese a las facilidades otorgadas, a la fecha hayan tres cuotas vencidas y pendientes de pago", sostuvo el gremio. Hay que recordar que en casos similares, los equipos en falta han perdido puntos, a lo que expone la Misilera.

ESPIRITISTA CURANDERO NORTEÑO ★ EMILIO
BRUJO 47 AÑOS HAGO AMARRES DE AMOR Y SEXO CON HECHIZO Y RITUAL PARA DOMINAR UNIR ENAMORADO AMANTE ESPOSO Y PAREJA DE TODO SEXO VOLVERA RENDIDO A TUS PIES CURO DAÑO SUSTO BRUJERIA VICIOS ENVIDIAS ENFERMEDADES FLOREZCO NEGOCIO TRABAJO AMOR JUICIO JUEGO ESTUDIO HAGO AMARRES Y CURACIONES A DISTANCIA - CONSULTA GRATIS
LUN A SAB 8AM A 6PM 982795833
AV. IQUITOS 715 OF. 302 LA VICTORIA a 2 Cdras. de la plaza Manco Capac

ROSARIO
MAESTRA DE AMARRES
•AMARRES EN 30 MINUTOS
•LECTURA DE TAROT
•BAÑOS DE FLORECIMIENTO
•CURACIONES ESPIRITUALES Y CARNALES
•PROTECCIONES Y TAPAMIENTOS
•SANACIONES ESPIRITUALES
ABSOLUTA DISCRECION Y GARANTIA
ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8 AM A 8 PM
SÁBADOS DE 8 AM A 5 PM - DOMINGOS Y FERIADOS CON PREVIA CITA
A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
LIMA: JR. CALLAO 285 OF. 201 E - 2° PISO
A CUADRA Y MEDIA DE PALACIO DE GOBIERNO
426-3166 997241435
ZEVALLOS FERNADEZ ROSARIO YSABEL RUC: 10081707851

LIMA 947450202
JR.DE LA UNION 446 TDA 108 1°PISO
FRENTE A MOVISTAR
MIRAFLORES 93413372
AV. LARCO 345 TIENDA 120 1°PISO
GALERIA MULTICENTRO
HUACHO 946856899
JR. LA MERCED 159 2°PISO OF.06

TITAN GEL
AUMENTA EL TAMAÑO DE SU MIEMBRO VIRIL EN CORTO TIEMPO DE 4 - 5 CENTIMETROS, DANDOLE POTENCIA Y DICIENDOLE ADIOS A LA EVACULACION PRECOZ, PERMITIENDO MAYOR SATISFACCION
PotenciaSexual.net
Producto Extranjero 100% Natural
efecto instantáneo a cualquier edad.
48 HORAS Producto 100% Natural E.E.U.U.
STUD 100 E.E.U.U.
Retrasa el momento de la eyaculación
Prolonga sus relaciones sexuales con más placer
Resultados inmediatamente desde la aplicación
Producto 100 % natural y sin efectos secundarios
TestoUltra BIO PROST proExtender VigRX Plus VISA MasterCard
Fundas Extensores Masturbadores Vibradores Consoladores Prótesis Arneses
Lubricantes Excitantes Feromonas Dilatadores Spanish Fly
Retardantes Jombina Cremas Sprays Próstata
LOS OLIVOS 989183352
ALFREDO MENDIOLA N°3803 INT.104

proExtender
MINI MAQUINA DESARROLLADOR VIRIL
EN UNAS SEMANAS PODRAS NOTAR LOS CAMBIOS DE TU MIEMBRO EN TAMAÑO Y ANCHO CON EL USO DIARIO, UNICO METODO DOCUMENTADO PARA EL ALARGAMIENTO
bathmate JUST ADD WATER
BOMBA PARA AGRANDAR EL MIEMBRO HASTA 7cm . ENGRUESA 30% , ERECCIONES MAS PROLONGADAS Y DURADERAS, AGRANDA EL GLANDE
www.sexshopdelperu69.com
DELIVERY A NIVEL NACIONAL - 934113372
ICA 977314641
Calle Ayacucho 129 Of : 52 - 1er Piso Galeria Ica Top Plaza

LA MOLINA 980916589
CENTRO COMERCIAL LA ROTONDA - TDA 268 2°PISO
SAN BORJA 957806590
AV. AVIACION 2420 TDA 01
C.C MULTICENTRO - (SOTANO)
IQUITOS 991516436
AV MARISCAL CÁCERES 648
REF. 1/2 CUADRA PALACIO JUSTICIA

LAS MEJORES Y MÁS FÁCILES RECETAS LLEGAN CON LAS LÁMINAS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

Prepara con los 'peques' esta fácil torta de galletas con pudín

DIVIÉRTETE CON TODA LA FAMILIA PREPARANDO ESTAS RECETAS DE POSTRES Y DULCES.

No dejes de coleccionar las láminas de la gran colección de Postres y Dulces que tu diario favorito ha elaborado para ti.

Los mejores postres llegan a tu hogar gracias al nuevo coleccionable Postres y Dulces, que el Popular te trae diariamente.

Nuevas recetas, nuevas formas de preparar el menú de tu familia, nuevos consejos y nuevos tips para que cada comida te quede a pedir de boca.

No pierdas la oportunidad de coleccionar esta nueva entrega de tu diario favorito y así armar el recetario que pasará de generación en generación en tu familia.

PARA TODOS LOS GUSTOS

En Postres y Dulces encontrarás preparaciones para todos los gustos con ingredientes al alcance de la mano y sobre todo nutritivos.

En los tips y consejos encontrarás la información que necesitas para sacarle el máximo provecho a cada ingrediente y aprenderás técnicas culinarias que usan los mejores pasteleros del mundo. ¡Corre por el Popular!

Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsAp: 94100-0000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

Regiones naturales del Perú: Costa

Actividades económicas

EL DATO
El turismo en la costa norte del Perú ha crecido muchísimo en los últimos años, debido a la gran cantidad de playas de aguas cálidas y perfectas para el surf.

En la costa peruana se realizan muchas y diversas actividades económicas, que sirven para el sustento y desarrollo de la población de la región. Entre estas están la pesca, la agricultura, la ganadería y la explotación petrolera como las más importantes.

Asimismo, el desarrollo del turismo en los últimos años ha ido en crecimiento. El mar peruano ofrece una gran biodiversidad de especies marinas que sirven para la industria pesquera y para la pesca artesanal, la cual lleva estos alimentos a los mercados. Asimismo, hay una gran actividad agrícola con la producción de diversas frutas y verduras, así como la producción de pisco. A pesar de que la mayor parte del territorio costero es desértico se ha podido adecuar a esta actividad. Por otro lado, está la ganadería y crianza de animales para consumo humano.

La explotación petrolera

Se realiza en el norte del país, en lo que se llama el Zócalo continental, frente a Talara, Piura.

Esta zona es rica en petróleo, el cual se utiliza con diversos fines como el de fabricar gasolina.

Lamentablemente, cuando hay malos manejos por parte de estas empresas ocurren desastres como el derrame de petróleo en Ventanilla.

A tener cuidado
El magnesio contribuye a calmar el sistema nervioso y a relajar la musculatura, con lo que ayuda a reducir la típica rigidez y tensiones musculares producidas por el estrés.

El dato
También ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.

Lo bueno de
Pistachos Es el snack ideal para personas activas y deportistas, ya que contiene proteína completa.

DEJAR DE AMAMANTAR AL BEBÉ PREMATURAMENTE NO ES LO MEJOR

Interrumpir lactancia tiene muchos riesgos

✚ Cambiar la leche materna por la artificial no siempre es lo mejor para el bebé.

Zoraida Peña H.

LA MADRE PUEDE SUFRIR MASTITIS SI NO SE EXTRAE LA LECHE DE MANERA ADECUADA.

La leche materna es el mejor alimento que puede recibir un recién nacido durante la primera etapa de su vida.

Esta trae múltiples beneficios para su desarrollo y crecimiento, es por esto que, si eres una madre que cuenta con las condiciones de poder amamantar a tu bebé, hazlo hasta que sea necesario.

RIESGOS

Al interrumpir la lactancia de manera prematura, pones en riesgo su salud.

Puede generar desnutrición y obesidad al usar leches artificiales, productos que contienen altas cantidades de grasas y no contienen enzimas que ayudan a digerir las grasas, como sí las tiene la leche materna.

Puede afectar los reflejos de succión y deglución del bebé: hay disminución del trabajo muscular y de la estimulación para la maduración y desarrollo craneofacial (atrofia muscular).

El bebé no obtendrá todos los beneficios que brinda la lactancia materna, como la disminución del riesgo de enfermedades crónicas y agudas, y el desarrollo intelectual.

Al ser un nutriente cuya temperatura está controlada, la leche materna contiene anticuerpos, enzimas y citoquinas que estimulan el sistema inmunitario del lactante.

Comer bien

Mg. Verena Haro (*)

TÉ VERDE: EXCELENTE ANTIOXIDANTE

El té verde es una hierba con muchas propiedades positivas para la salud. Entre lo más resaltante del té verde es que sirve como antioxidante natural, es decir, ayuda a combatir la aparición de los radicales libres; es diurético, pues ayuda a eliminar líquidos del cuerpo, ayuda como laxante natural en personas con estreñimiento, siempre y cuando el té no sea muy cargado. ¿Contraindicaciones? No se aconseja que lo consuman personas con problemas de gastritis, ya que, al contener cafeína irrita a la mucosa gástrica generando ardor. No se aconseja tampoco en mujeres embarazadas, ni personas que tengan anemia o taquicardia. Consumir 1 cdta.de té verde en una taza de agua caliente y no más de 2 veces al día.

*Nutricionista
IG: @verenaharonutricionista

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Saltado de verduras con soufflé de espinacas

INGREDIENTES

- 1 atado de espinacas.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 zanahoria en cuadritos.
- 1 choclo desgranado.
- 1 tomate pequeño.
- 3/4 taza de vainitas picadas.
- 2 tajadas de queso fresco.
- 2 huevos.
- 1 cda. de ají colorado.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 1 pimiento en cuadritos.
- 2 cdas. de harina.
- 4 cdas. de mantequilla.
- Sal y pimienta al gusto.

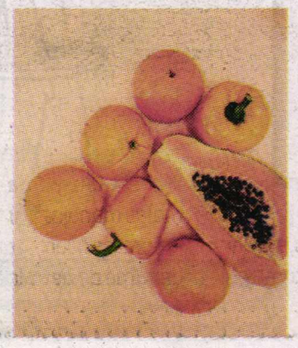
PREPARACIÓN

Sancocharlas verduras, excepto la espinaca, el pimiento, la mitad de la cebolla y del tomate. Luego hacer un aderezo friendo la cebolla en cuadritos con el ajo y el ají colorado, condimentar con sal y pimienta. Agregar las verduras sancochadas y saltear. Reservar. Para el soufflé: Batir los huevos y agregar la espinaca cortada en tiras, el restante de la cebolla y el tomate en cuadritos, el pimiento y el queso desmenuzado, condimentar con sal y pimienta, verter en un molde para engrasado y llevar al horno (precalentado) a 170°C por 30 minutos o hasta que esté dorado.

Secreto del Chef
Si quieres el soufflé esponjoso, bate aparte las claras a punto de nieve y luego mezcla de manera envolvente con todo lo demás.

TIPS TIPS TIPS

1 FRUTAS DE PIEL NARANJA

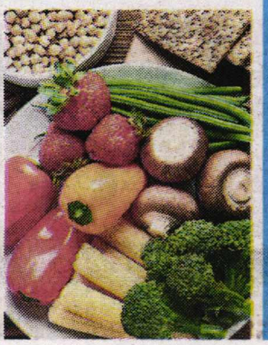


Las frutas de piel anaranjada y sabor más dulce, como los albaricoques o los melocotones, son ricas en betacaroteno, que ayuda a proteger nuestra vista y favorece el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Y pueden ayudar a bajar nuestros niveles de colesterol.

2 LA ALIMENTACIÓN Y LOS MIOMAS

Para controlar los miomas de forma natural es aconsejable eliminar los alimentos que aumenten este predominio estrogénico, como carnes y lácteos, y otros con un índice glucémico alto (pasteles, bollería...), ya que elevan las concentraciones de insulina y favorecen el crecimiento de los miomas.

3 LOS HIDRATOS DE CARBONO EN LA DIETA



Se aconseja comer diariamente al menos tres piezas de fruta, especialmente de variedades abundantes en fibra, como la manzana. La velocidad de absorción de sus azúcares es lenta. Al menos 5 raciones de hortalizas como tomates, pimientos, lechugas, coles, etc. Aportan sobre todo fibra soluble.

GARFIELD por Jim Davis

CHARLIE BROWN por Charles M. Schulz

Las diferencias

Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las diferencias entre ellos.

chiste

Muy sensibles

Los borrachos son los seres más sensibles que existen: son los únicos capaces de percibir el movimiento giratorio de la Tierra.

acertijo

Esparcen sal

¿Por qué los luchadores de sumo esparcen sal por el 'ring'?

Soluciones de ayer

I	E	R	O	→	V	O	L							
U	↓	R	O	T	C	I	V							
Q	N	C	O	R	T	E								
↓	O	L	A	S	E	R								
↓	R	A	M	A	←	A								
O	R	↑	A	I	R	A	M	↓	M	I	S			
B	E	T	O	↓	E				R	A	B	P	O	
E	M	I	R	M	G				A	R	U	A		
R	A	Z	I	I	A				R	I	R	I	A	
T	I	N	N	↓					E	B	S	Z		
↓	D	E	↑	P	O	N	C	E	→	P	E	D	R	A
		↑	A	D	A	M	S		U	L	A	M	↓	
			Y	I	I	R	↓	T	A	C				
			M	S	O	L	R	↓	T	E				
			A	↓			M	A	D	E	R			
			Q	U	I	E	R	O	↓					

R	U	E	Q	I	P	K	Y	M	N	B	Z	D	S	W	L	A	F	X	O	J	C	H	G
T	A	B	X	Q	H	Z	W	A	R	F	Y	T	M	K	G	T	V	C	U	N	P	D	S
J	A	M	L	O	F	A	H	I	T	C	T	E	U	R	D	O	Y	Q	W	C	I	E	K
J	A	E	C	A	B	R	E	H	O	I	X	G	C	X	A	C	W	Y	P	V	L	H	R
I	Q	O	M	T	K	N	N	F	S	I	E	Z	M	A	V	H	D	Q	E	A	W	X	T
F	H	N	B	C	U	O	I	C	G	U	L	E	I	T	A	X	R	T	S	W	O	J	
K	Q	P	A	D	H	N	F	O	M	Y	V	P	P	Q	O	I	S	R	S	O	Z	E	B
F	L	H	O	G	O	L	L	I	L	E	D	R	O	C	F	A	A	Q	K	C	E	C	G
P	W	O	N	I	Y	V	J	D	O	H	T	N	U	E	S	P	J	W	Y	I	S	A	N
L	K	F	I	D	S	O	C	R	T	M	T	O	P	X	S	C	E	H	I	R	T	L	T
X	Q	A	F	W	M	P	N	Y	R	G	V	G	C	E	A	A	Z	U	O	E	F	G	U
Q	O	P	W	I	E	Z	A	N	A	Q	V	A	X	R	R	K	I	S	B	P	Y	R	
S	Q	Z	I	P	G	G	F	E	P	N	H	R	G	P	I	A	C	B	A	I	A	J	S
E	T	Y	W	M	U	U	B	O	S	E	A	A	Z	B	N	C	Q	K	E	P	R	J	N
R	C	X	N	E	A	N	N	T	E	T	O	C	W	A	E	T	F	H	N	G	I	K	S
A	G	O	D	I	S	M	T	D	A	C	W	T	E	X	T	E	U	G	I	H	Q	Q	E
L	D	O	S	N	D	A	B	A	A	C	D	M	S	Y	B	R	H	X	M	K	S	S	R
G	S	G	S	I	N	R	T	I	S	B	I	P	N	A	O	I	Q	J	A	Y	R	A	T
N	F	G	D	I	W	O	A	N	P	S	L	O	Z	C	B	S	H	N	R	K	T	N	S
A	M	F	R	V	D	D	A	B	A	N	A	E	N	G	K	T	Z	F	G	H	B	O	E
M	Q	C	D	U	W	O	I	N	L	L	T	R	S	T	H	I	S	I	G	Y	V	Z	V
F	Z	P	R	K	J	M	A	D	O	A	P	E	B	X	B	C	D	F	S	N	A	J	L
E	I	R	L	M	K	Z	X	P	G	V	Y	T	S	I	B	A	O	E	M	V	O	C	I
P	R	Z	L	S	D	A	W	T	Q	U	Y	X	F	K	F	I	J	B	N	Q	V	J	S

8	7	5	1	9	2	4	3	6
6	1	4	3	7	5	2	9	8
3	9	2	4	6	8	5	7	1
4	5	8	9	6	2	1	7	8	3
2	3	6	5	8	7	9	1	4
7	8	1	9	3	4	6	5	2
9	4	3	7	1	6	8	2	5
1	6	8	2	5	9	3	4	7
5	2	7	8	4	3	1	6	9

El acertijo: El topo estrellado, o topo de nariz estrellada. La clave de su velocidad asombrosa está en su extravagante nariz, esa protuberancia con apariencia de estrella de 22 brazos, que es uno de los órganos más sensibles del reino animal. Le permite identificar, atrapar y devorar a sus presas en menos de un cuarto de segundo.

¿Quién lo dijo?: Marilyn Monroe

Sudoku

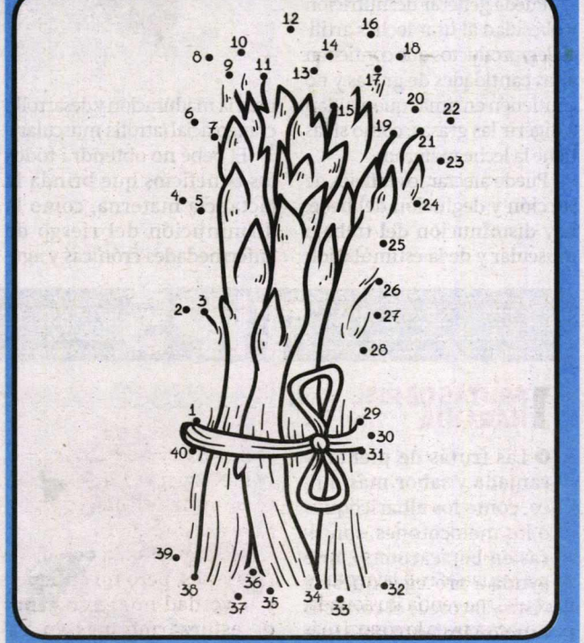
						7	6	2
	7	6	8	4		1		
2		5		6	3			
	8		1		4		5	
3				9			7	8
	5	9	2				1	
1		3		5		6		
	9	4		7	8		2	
			3				9	4

¿Quién lo dijo?

"No vemos las cosas como son realmente, sino que más bien las vemos como somos nosotros."

- Anaïs Nin
- Henry Miller
- Gore Vidal

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

L	T	K	Q	H	B	I	T	W	P	V	Y	A	R	X	O	M	D	C	U	Z	F	G	E
S	S	E	E	M	A	S	R	G	P	F	K	A	W	D	Z	I	Y	T	O	H	B	X	Q
J	U	L	J	H	B	R	Y	C	D	P	E	L	O	L	O	N	R	E	I	V	N	I	I
U	E	A	C	I	T	S	B	Y	X	Q	H	I	J	V	T	E	M	D	R	P	K	Z	A
R	L	B	V	H	D	G	U	A	X	E	O	N	K	Q	C	W	B	V	J	R	S	T	L
O	V	Y	H	I	A	O	F	D	C	Q	D	J	M	S	E	T	N	E	L	E	C	X	E
G	E	E	S	X	D	Q	T	P	H	L	A	B	L	G	Z	O	H	V	J	N	X	R	A
N	R	T	C	D	Q	A	U	A	T	Y	L	M	A	B	S	O	R	C	I	O	N	V	J
A	A	N	A	K	Z	L	D	E	R	Y	A	S	O	R	E	D	A	R	U	D	C	Q	U
J	N	E	F	Z	M	Y	L	A	T	B	C	V	O	P	N	H	G	Z	M	B	A	X	N
K	O	D	D	S	U	S	Q	I	O	A	I	G	W	A	H	J	D	C	R	Y	L	J	V
K	R	E	A	G	Z	E	O	A	Q	L	S	F	F	R	E	S	C	O	S	I	I	N	A
R	C	C	D	Y	Q	T	L	K	V	L	L	U	H	J	G	D	Z	B	T	I	D	W	F
U	G	O	E	O	V	N	I	T	A	B	K	I	W	Z	J	F	Q	R	E	H	O	E	I
D	P	R	M	W	A	A	T	D	P	X	Q	O	R	S	K	V	C	H	T	Y	T	L	M
J	G	P	U	Y	E	L	X	I	D	G	A	U	K	B	J	C	X	H	N	O	F	R	O
Z	L	T	H	E	J	S	E	P	D	X	J	O	C	I	T	S	A	L	E	Y	M	R	H
K	V	E	Q	O	A	I	T	L	D	H	K	P	V	R	T	Q	A	M	T	F	S	E	A
Z	N	I	J	G	C	A	B	O	C	Q	S	T	A	I	N	V	L	E	S	X	O	J	I
D	Z	P	R	G	N	H	U	M	A	N	T	E	N	E	R	S	E	F	I	I	P	D	R
B	C	R	L	G	E	S	A	T	C	O	N	F	E	C	C	I	O	N	S	F	U	X	E
O	G	E	U	F	D	P	R	O	P	I	E	D	A	D	E	S	C	I	E	S	J	W	B
A	G	P	Q	H	F	R	D	M	O	E	U	T	K	X	Y	L	N	C	R	Y	J	P	L
W	H	Z	G	I	R	E	D	M	N	O	X	Q	S	T	V	B	U	K	A	L	Q	J	T

MOHAIR

- ☐ ABSORCIÓN
- ☐ AISLANTES
- ☐ ANGOR
- ☐ BRILLO
- ☐ CABRA
- ☐ CALADO
- ☐ CÁLIDO
- ☐ CHAQUETAS
- ☐ CONFECCIÓN
- ☐ DURADERO
- ☐ ELÁSTICO
- ☐ ENCAJE
- ☐ EXCELENTES
- ☐ FIBRA
- ☐ FRESCO
- ☐ FUEGO
- ☐ HUMEDAD
- ☐ INVIERNO
- ☐ MANTENERSE
- ☐ MOHAIR
- ☐ PELO
- ☐ PROCEDENTE
- ☐ PROPIEDADES
- ☐ RESISTENTE
- ☐ SUAVIDAD
- ☐ TEJIDO
- ☐ TEXTIL
- ☐ VERANO

Consultorio sentimental

Quiero terminar mi relación con mi novio

ROCÍO (27). Doctora Cora, le cuento que hace meses estoy confundida y sufro porque no sé cómo terminar la relación con mi novio. Cuando comenzó mi romance con Javier todo iba bien, me sentía ilusionada, pero poco a poco lo conocí más y me di cuenta de que no era la persona que yo me imaginaba.

Esto porque tiene una serie de actitudes infantiles, como esperar que yo haga todo en la relación o el no sabe dar disculpas.

He conversado con él varias veces, pero no entiende y la verdad no tengo ganas de esforzarme más en hacerlo cambiar. Ahora quiero terminar, pero no quiero lastimarlo. ¿Qué hago?

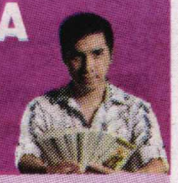
RESPUESTA

Querida Rocío, eres muy considerada en tus sentimientos, pues te preocupa incluso lo que pueda sentir tu pareja al terminar la relación. Sin embargo, debes buscar tu felicidad y está claro que ya no estás enamorada. Sé valiente, esto les servirá a los dos. Tú podrás tener el camino libre y él aprenderá una lección de vida. Suerte.

Dra. Cora Song / corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
IG:jhansandovaloficial
Citas: 972709222



ARIES: 21 mar. 20 abr.
No te gusta pedir ayuda, pero es indispensable que recibas colaboración de otras personas si deseas resolver cualquier inconveniente. En el amor, surge ese encuentro y tomarás decisiones.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Evita imponerte si lo que deseas es cerrar ese acuerdo laboral o sociedad. Sé flexible y negocia. En el amor, no pases por alto cosas que te molestan por evitar conflictos. Necesitas aclarar.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tu necesidad por ver resultados puede conducirte a ser muy exigente con tu equipo de trabajo, evítalo. En el amor, algo se está enfriando. Sé reflexivo y pon de tu parte para que todo cambie.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estás al borde del agotamiento y no estás escuchando las señales de tu cuerpo. Necesitas desconectarte y descansar. En el amor, evita los conflictos y toma cierta distancia para poder reflexionar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes ideas que sabes pueden conducirte al éxito y ganarle a la competencia. Compártelas, pero no te impongas si deseas tener el apoyo de tus compañeros. En el amor, momentos de pasión.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Se harán evidentes algunos errores en tu gestión que no habías corregido a tiempo. Tendrás que dejar labores en marcha para poder corregir. En el amor, no discutas por asuntos sin importancia.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Un tema documentario o de permisos te impide realizar ese viaje o iniciar esa actividad laboral que deseas. Sé estratégico y agiliza el proceso. En el amor, evita más conflictos y busca conciliar.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Una amistad se comunicará contigo y te hará una oferta laboral muy conveniente. No dudes en aceptarla. En el amor, esa invitación puede ser el inicio de una relación saludable y positiva.

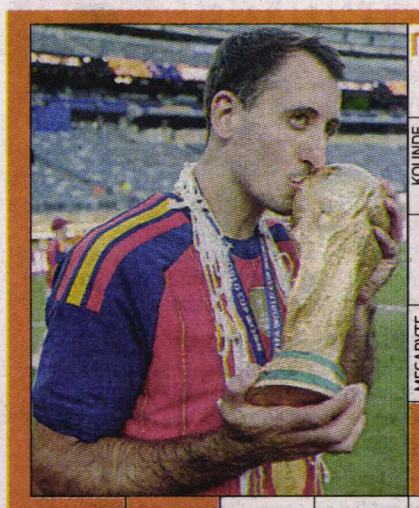
SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Estás dudando y no tomas decisiones. El tiempo sigue pasando y no puedes permitirlo. Decide por ese cambio de trabajo o mudanza, no te arrepentirás. En el amor, esa persona se comunicará.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Alguien que envidia tus logros pretenderá afectarte, pero no conseguirá sus objetivos debido a la protección que recibes de un superior. En el amor, llega una nueva oportunidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Estás idealizando proyectos que te costará aterrizar por algún nivel de complejidad que no estás considerando. Replantea tus objetivos y hallarás las salidas. En el amor, vuelve la armonía.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Todo avanza lento y no estás haciendo algo al respecto para que las cosas puedan cambiar. Hoy recibes apoyo, pero el real cambio empezará cuando analices los errores cometidos y seas estratégico.

7 750893 419641



RUTENIO
HUESO DE LA PIERNA
...KOUNDE FUTBOLISTA
COMBATE
DIRECTOR TECNICO
MEGABYTE
GRITO TAURINO
CIBELES
MICHAEL OWEN
SUCESIVAS
COMIDA RICA
AVE CARNIVORA
ARMADURA DE MONTAR
LAMINA CIRCULAR
NUNO MENDES
MADRE DE APOLO Y ARTEMISA
DINASTIA REAL CHINA
JAI ... JUEGO DE PELOTA
DESCO-NOCIDO
AMNISTIA INTERNAC.
52 (ROM.)
3 NOTA MUSICAL
GUILLERMO ... ROSA
JA, JA, ...
DENOTA OPOSICION
GOLPE EN BOXEO
DE ESTA MANERA
GINEBRA
INGRESAR (INGL.)
SIGLA COMERCIAL
RIO DE EUROPA CENTRAL
27 Y 12 DEL ABECE
LEYENDA
MONEDA DEL JAPON
GRADO CENTESIMAL
...VICTORIA
...MOLINA
TODAVIA
ALFA, OMEGA
PAR DE ASES
RIO DE SIBERIA
SI (RUSO)
ALABAR
ESLABON DE CADENA
DAVID SILVA
AMERICIO
LUIS NANI
GANADO VACUNO
AUTO DE GAMA ALTA
AFIRMACION
SUPERFICIE

LA ÚLTIMA

SAN SALVADOR. En los muros en los que años atrás pandilleros en El Salvador marcaban sus territorios, artistas urbanos con pintura en aerosol en mano plasman ahora grandes murales que llena de color las calles del país.

Confunden muñeca sexual con víctima

SÍDNEY. Una muñeca sexual de aspecto real fue "confundida" brevemente por una víctima de asesinato tras ser hallada dentro de una valija arrojada en una zona rural de Australia, informaron el lunes la policía y medios locales. Dos hombres conducían el domingo por el campo australiano cuando encontraron una maleta abandonada, al parecer con restos humanos en su interior.
Sin embargo, las pruebas revelaron que la valija contenía una muñeca sexual de aspecto real, informó la televisión pública ABC.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Cinco características de las personas que envejecen bien

Envejecer es una etapa natural de la vida y también una oportunidad para seguir creciendo, aprendiendo y disfrutando de cada día. Si bien el paso de los años trae cambios en el organismo, diversos estudios muestran que ciertos hábitos y actitudes favorecen un envejecimiento saludable, con mayor bienestar físico, mental y emocional.

Una de las principales características de quienes envejecen bien es su capacidad de afrontar las dificultades con resiliencia. Aunque también enfrentan problemas y momentos de tristeza, mantienen la confianza en que las situaciones difíciles son pasajeras y buscan la manera de salir adelante con optimismo.

La música también forma parte de su bienestar. Escuchar melodías que evocan buenos recuerdos o descubrir nuevos ritmos estimula las emociones, favorece la memoria y ayuda a reducir el estrés.

Otro aspecto fundamental es conservar amistades y mantener una vida social activa. Conversar, reunirse con familiares o amigos y participar en actividades comunitarias contribuye a disminuir la sensación de soledad, fortaleciendo la salud emocional y la calidad de vida.

Las personas que envejecen de manera saludable también procuran mantener su mente activa. Leer un libro, una revista o el periódico, aprender una habilidad nueva, resolver crucigramas o participar en juegos de estrategia son actividades que estimulan el cerebro y favorecen la memoria, la concentración y el aprendizaje.

Finalmente, saben reconocer aquello que realmente les brinda felicidad. Valoran su tiempo, priorizan las actividades que les generan satisfacción y procuran vivir con propósito.

Mantener una actitud positiva complementan este estilo de vida, permitiendo llegar a la adultez mayor con mayor independencia, vitalidad y bienestar.

Canal de YouTube: @BiendeSaludTV
Consultas: 01 296-7627